Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 11. 09. hétfő	(00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	**R**	Fahéjas karamellás tej B. TM	518,66	124,08	0,72	1,91	0,24	25,85	17,98	0,00		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70		
		T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		E	Rakott karfiol B*TM	2 103,28	503,18	16,15	36,91	16,40	26,46	0,18	1,90		
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		U	Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Összesen:	4 792,17	1 146,45	28,81	52,33	22,96	137,65	20,46	3,73		

2026. 11. 10. kedd	Tej-tojás-szójamentes 1-3 év (00472)	**R**	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00	
			Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	0,44	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
		T	Sütőtök (sült)*B	487,62	116,66	2,25	0,90	0,00	24,75	0,00	0,03	
		E	Natúr Csirkemell B.	478,36	114,44	13,03	5,19	0,65	3,77	0,00	0,68	
			Tárkonyos zellerfőzelék B*TM	416,51	99,64	3,72	0,51	0,01	19,08	0,00	1,11	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		U	Sonkás szelet, sertés	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
			Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
			Összesen:	3 690,70	882,94	34,96	26,34	6,38	123,30	7,44	4,43	

2026. 11. 11. szerda	Tej-tojás-szójamentes 1-3 év (00472)	**R**	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00	
			Főtt virsli bölcsi T.M.	387,74	92,76	5,00	8,00	3,06	0,08	0,00	1,00	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
		T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
		E	Palócleves mir B T.M.	421,26	100,78	8,01	3,03	0,95	10,09	0,00	1,06	
			Tejberizs B* T.M.	1 023,40	244,83	3,78	3,17	0,75	49,44	19,99	0,11	
		U	Húskrém csirke bölcsiT.M.	329,16	78,75	4,17	6,69	1,51	0,38	0,03	0,99	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
			Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27	
			Összesen:	3 787,52	906,10	32,31	22,40	6,50	140,85	27,28	4,84	
2026. 11. 12. csütörtök	Tej-tojás-szójamentes 1-3 év (00472)	**R**	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05	
			Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
		E	Sertés aprópecs,csíki bölcsi	524,14	125,39	10,84	8,82	1,97	0,95	0,17	0,37	
			Parajfőzelék mir. bölcsi T,M.	462,97	110,76	5,26	1,33	0,11	19,24	3,37	0,97	

2026. 11. 12. csütörtök	(00472) Tej-tojás-szójamentes 1	**E**	Pirított burgonya 150 g	798,42	191,01	3,75	5,87	0,67	30,00	0,00	1,49	
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11	
			Gluténmentes ostya (kg)	525,43	125,70	0,45	2,58	1,01	25,02	0,75	0,72	
			Összesen:	5 091,65	922,40	31,01	67,81	46,37	125,78	8,53	4,71	
2026. 11. 13. péntek	(00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	**R**	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05	
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
			Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06	
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		E	Vadas pulykatokány B.TM	850,65	203,51	12,83	10,29	2,18	14,48	0,60	0,33	
			Tészta kör. szarvacska B*GM	599,61	143,45	0,64	2,60	0,26	29,20	0,00	0,20	
		U	Gluténmentes pizzás csiga	869,44	208,00	1,20	4,30	1,90	41,30	3,40	0,10	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Összesen:	5 267,60	964,50	26,79	61,49	36,17	153,28	5,27	2,01	

.....	.....Rados Diána.....	.....
Élelmezési osztályvezető	Vezető dietetikus	Gazdaságvezető